Healstudio 体組成計ヘルスメーター GH-40

＜家庭用＞

取扱説明書

ITEM No.14370

BF706

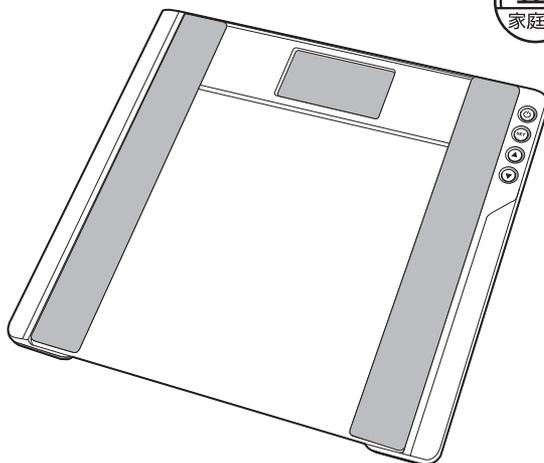
※体脂肪率・体水分率・体筋肉率・骨量・基礎代謝の判断基準はP12～13に記載されています。

この度はお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

この取扱説明書には操作方法、安全・使用上の注意などが記載されています。
ご使用前に必ずお読みになり、正しくお取り扱いください。
警告・禁止・注意事項を必ず守り、お読みになった後は大切に保管してください。

正 家庭用

この商品は、海外ではご使用になれません。
FOR USE IN JAPAN ONLY.

もくじ

1．安全上のご注意

●安全にご使用いただくために

この取扱説明書には操作方法、安全・使用上の注意などが記載されています。ご使用前に必ずお読みになり、正しくお取り扱いください。警告・禁止・注意事項を必ず守り、お読みになった後は大切に保管してください。

- 取扱説明書に記載されていない使用方法や、用途以外の目的でのご使用は、事故・ケガ・破損・故障などの原因となりますので絶対におやめください。
- 表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書・注意ラベルに従った使用・点検を行ってください。
- 故障や破損していると思われる場合はご使用にならないでください。
- 取扱説明書・注意ラベルに従わない誤った取り扱い、お客様の不注意により発生した商品破損・故障・いかなる事故も弊社では一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。

●**不注意や誤った操作などは事故につながる恐れがあります。本書に記載されている内容をよく理解して、記載事項をお守りください。**

表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書・注意ラベルに従った使用・点検を行ってください。

表示の内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分して説明しています。	
⚠警告　この表示は「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。	⚠注意　この表示は「傷害を負う可能性または物的傷害が発生する可能性が想定される」内容です。
禁止　この表示は、してはいけない「禁止」内容です。	強制　この表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警　告

ペースメーカー等、医用電気機器装着者は絶対に使用しない

本機は測定時に微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因となります。また、**妊娠中の方や、人工透析やむくみ症状のある方も使用しないでください。**

業務用（病院や医療）には絶対に使用しない

業務用としての機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

身体が不自由な方がご使用になる場合は、1人で測定しない

必ず介護者が十分注意して測定の補助をしてください。また、支えがあった場合の測定値は参考値として捉えてください。

体が濡れたまま乗らない

滑ったり転倒するなどして事故・破損や大ケガをする恐れがあります。また、製品内部に水気が浸入すると故障の原因となります。

タイル敷きや濡れた床など、滑りやすい場所には絶対に置かない

滑ったり転倒するなどして事故・破損や大ケガをする恐れがあります。また、製品内部に水気が浸入すると故障の原因となります。

やわらかい床面で使用しない

やわらかい床面や、凹凸や勾配のある床面などは、設置が不安定になり、転倒するなどして事故・破損・ケガをする恐れがあります。また、正しく計測できません。

急激に強い衝撃を与えない
飛び乗ったり、端に乗ったり、製品の上で跳ねたりしない

滑ったり転倒するなどして事故・破損や大ケガをする恐れがあります。また、故障・破損などの原因となります。

測定結果は決して自己判断しない

測定値の評価やそれに基づく運動メニュー等を自己判断しないでください。必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

⚠ 注　意

表示部や操作部の上に乗らない

また、足で操作しないでください。
故障や破損、ケガをする恐れがあります。

強い磁気の近くで使用しない

また、携帯電話やマイクロ波治療器などを本機の近くで使用しないでください。故障や、誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

製品の隙間や穴などに指や異物を入れない

ケガや事故の恐れがあります。また破損・故障の原因となります。

自分で絶対に修理や、分解・改造をしない

また、部品などを取り外した状態で使用しないでください。重大な事故を起す可能性があり、大変危険ですのでおやめください。

乳幼児には絶対に持ち運びさせない

落してケガをしたり、事故の可能性があります。

お子様やペットのいたずらに注意する

ケガや事故、破損する恐れがありますので、お子様が玩具として使用するのは絶対におやめください。お子様の手の届かないところに保管してください。幼児・動物・物品など取扱説明書・注意ラベルを理解できない方が本機に近づかないよう十分注意してください。

火気や熱器具などの危険物の近くや、直射日光の当たる場所で使用・放置・保管をしない

ケガや事故の恐れがあります。また破損・故障の原因となります。

本体を水につけたり、液体をかけたりしない

また湿度の高い場所や水気のある所での使用・放置・保管はおやめください。破損・事故の原因となります。

電池は電極＋－を正しくセットする

故障や誤作動の原因となりますので、必ず電極をご確認ください。また、ご使用になる乾電池の注意事項に必ず従ってください。

振動の激しい所に保管しない

本品は日本国内でのみご使用ください

2. 使用上のご注意　ご使用前に：正しい測定値を得るために、下記の点にご注意ください。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下等を履いていたり、足の裏にゴミやほこりなどが付いていると正確に測定できません。

なるべく裸に近い状態で測定する
着衣のままですと、着衣の重さも含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する
体内の水分や体温の変化に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する
足の裏と電極部の接触不良の場合、体脂肪率・体水分率・骨量・体筋肉率・基礎代謝量などが低く表示されたり、エラー表示になる場合があります。

直立した姿勢で測定する
ひざを曲げたり、しゃがんだりすると正しく測定されません。

測定中はできるだけ体を動かさない
測定中に振動を与えたり、体を動かすと正しく測定されません。

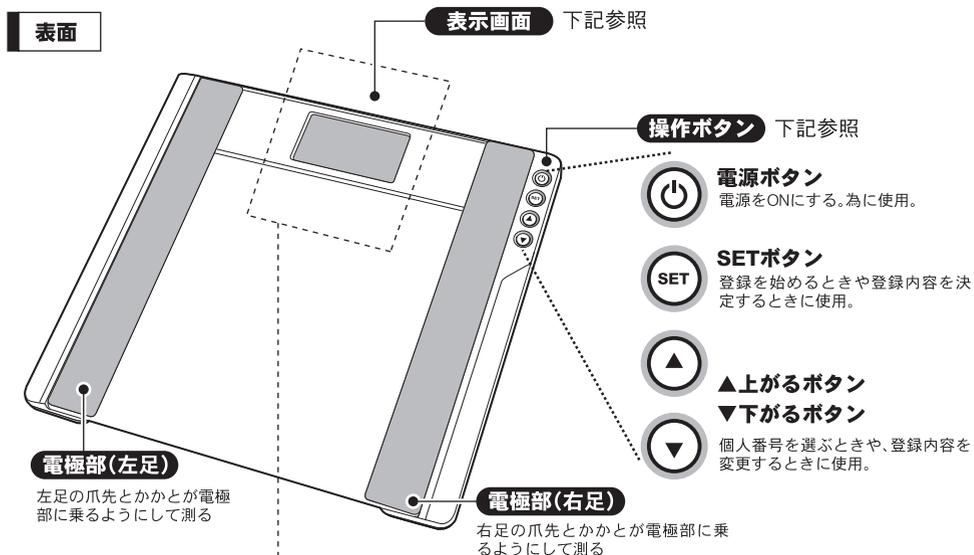
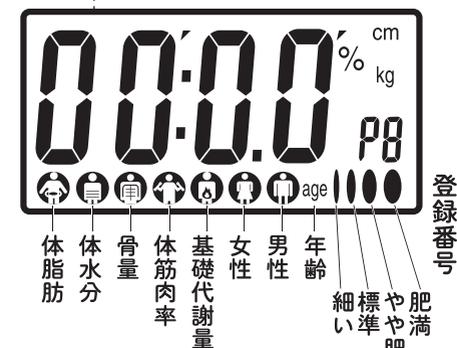
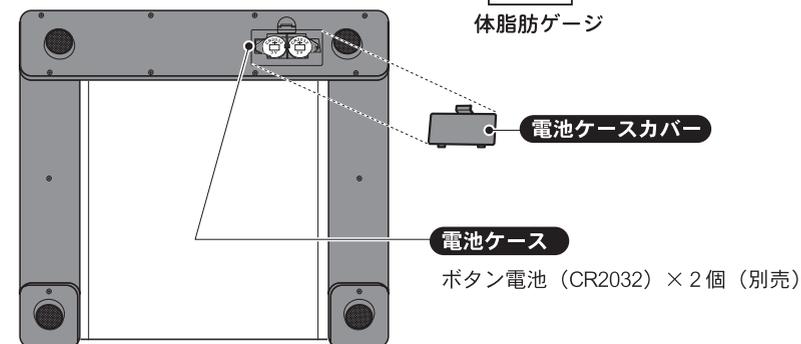
過度の飲食、極度の脱水症状のときは測定を避ける
測定値に誤差を生じる恐れがあります。起床直後を避け、食後3時間以上経過した同じ時間帯で測定してください。

入浴直後や激しい運動をした後は、測定を避ける
測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから測定してください。

携帯電話やマイクロ波治療器などを本機の近くで使用しない
誤作動をおこして正確に測定できない恐れがあります。

かたく平らで、水平な床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上などやわらかい床の上や、凹凸や勾配のある床の上では正しく測定できません。

次のような測定対象者は、体脂肪・水分率が正しく測定されない可能性があります
●幼児　●高齢者　●ボディビルダーや相撲の力士、スポーツを職業とされる人及びそれに近い人
※本機は日本人の一般男女（10～80歳）の方を対象にしていますので、上記のような方については数値の信頼性が低下する可能性があります。

3. 各部名称

4. 電池の入れかた

※各部の名称については『3. 各部名称』をご参照ください。

使用電池：ボタン電池（CR2032）×２個（別売）

①本機の裏側の「電池ケースカバー」を取り外します。

●**電池ケースカバー**の**ツメ**を押して取り外します。

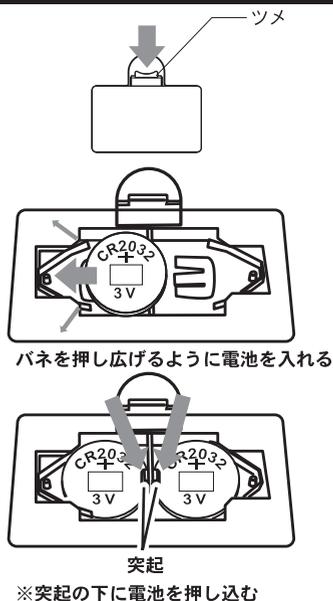
バネを押し広げるように電池を入れる

突起
※突起の下に電池を押し込む

②「電池ケース」に、ボタン電池×２個（別売）をセットします。

●**電池ケース**の刻印に合わせて、電池の電極**＋－を正しくセット**してください。

③「電池ケースカバー」を取り付けます。

●電池を入れると電源が入ります。

初めてご使用になる際は、電池カバーから出ている絶縁テープを引き抜いてください。

※付属電池はテスト用のため消耗していることがあります。新しい電池をご用意ください。

⚠注 意

●電池は＋－を正しくセットしてください。
●古い電池と新しい電池を混ぜて使用しないでください。
●電池ケースカバーは水気・湿気のあるところでは絶対に開閉しないでください。
●電池のセットは乾いた場所、乾いた手で行ってください。
●長期間使用しない場合は電池を本体から外してください。

⚠乾電池についての安全上の注意

ご使用の乾電池の注意事項を必ずご覧になり、従ってください。

⚠注 意

●火のそばや直射日光の当たる場所、炎天下の車中、高温の場所で使用・保管・放置しないでください。
●外装のビニールチューブを剥がしたり、傷つけないでください。
●指定された種類以外の乾電池は使用しないでください。

⚠危 険

●電池が液漏れしたときは素手で触らないでください。
●液が目に入ったり体の炎症部などに付いたときは、こすらずに、すぐにきれいな水で洗い、直ちに医師の治療を受けてください。
●液が衣服についた場合は、すぐにきれいな水で洗ってください。

⚠警 告

●幼児の手の届く所に置かないでください。万が一飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。
●充電、分解、過熱などは絶対におやめください。
●金属類と一緒に保管しない。ショートする恐れがあります。
●液漏れした電池は使用しないでください。
●使い切った電池は取り外してください。
●長期間使用しない場合は取り外してください。

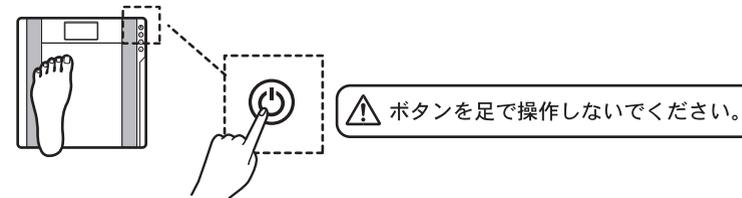
5. 個人データの登録

※各部の名称については『3. 各部名称』をご参照ください。

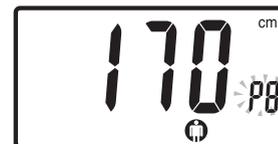
測定前に個人データの登録をしてください。（10 人分登録できます）

例）『登録番号：8』『年齢：25』『性別：男性』『身長：170cm』で登録する場合

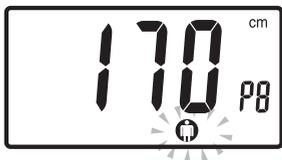
①電源を入れる

1 ⏻を押すか、または本体を軽く足で叩いて電源を入れる。

2 しばらくして待ち表示が 0.0kg になった時に SET ボタンを押して登録を開始します。

②登録する番号を決める

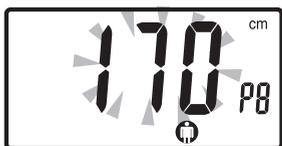
1 ▲または▼ボタンを押してP0～P9の登録したい番号を表示させます。

2 SET ボタンを押して決定します。次の登録項目の性別が（男性）または（女性）どちらかが点滅します。

③性別を登録する

1 (男性)または (女性)どちらかが点滅しています。

2 ▲または▼ボタンを押して (男性)または (女性)を表示させます。

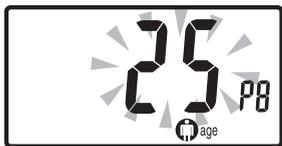
3 SETボタンを押して決定します。次の登録項目の身長が点滅します。

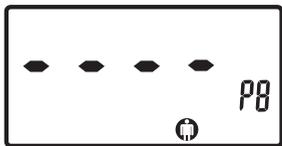
④身長を登録する

1 身長が表示されて点滅しています。

2 ▲または▼ボタンを押して身長をあわせます。

3 SETボタンを押して決定します。次の登録項目の年齢 25 が点滅します。

⑤年齢を登録する

1 年齢が表示されて点滅しています。

2 ▲または▼ボタンを押して年齢をあわせます。

3 SETボタンを押して決定します。その後画面が下図のように変わったら登録完了です。

※上記の画面表示されその後、登録が完了し測定可能になります。

⑥登録終了

以上で１人分の登録が終了しました。
登録番号０～９で10人分の登録ができます。①～⑤の手順を繰り返してください。

こんなときは

●登録の変更
①～⑤の手順で個人データを上書きしてください。
成長により年齢や身長が変わった場合も、登録の変更を行ってください。

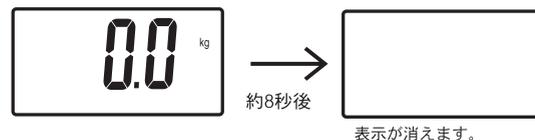
●登録の中止
電源ボタンを押します。または無操作にして、オートオフ機能で電源をオフにします。
※途中まで登録したデータは、新たなデータを上書きすることで消します。

●別の登録番号への登録
①～⑤の手順で登録してください。その際、②で別の登録番号を選びます。

●登録の消去
登録した個人データを消去することはできません。
登録内容は新たな個人データを上書きすることで消えます。

オートオフ機能

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源がオフ(切り)になる機能です。
電源がオフになると、表示画面が消えます。

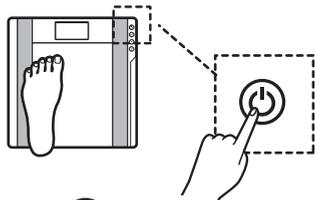
●登録操作中に15秒以上無操作にすると「**0.0kg**」表示になります。更に8秒以上無操作にすると表示が消えます。

●**本体**を軽く足で叩くか、**電源ボタン**を押すと電源が入ります。

6. 測定のしかた

※各部の名称については『3. 各部名称』をご参照ください。

測定前に個人データの登録をしてください。(『5. 個人データの登録』参照)

① 登録した個人番号を表示させせます。

1 を押すか、または本体を軽く足で叩いて電源を入れる。

2 または ボタンを押して、ご自身の登録番号を表示させてください。

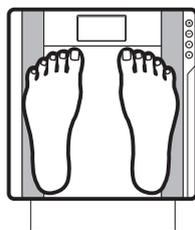
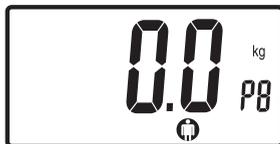
登録内容の身長・年齢・性別マークが表示されます。

3 ご自身の登録番号が表示されたらそのままの状態で約5秒ほど待ちます。

0.0kg が表示され測定が可能となります。

※8秒放置すると電源がOFFになります。
それまでに測定を開始してください。

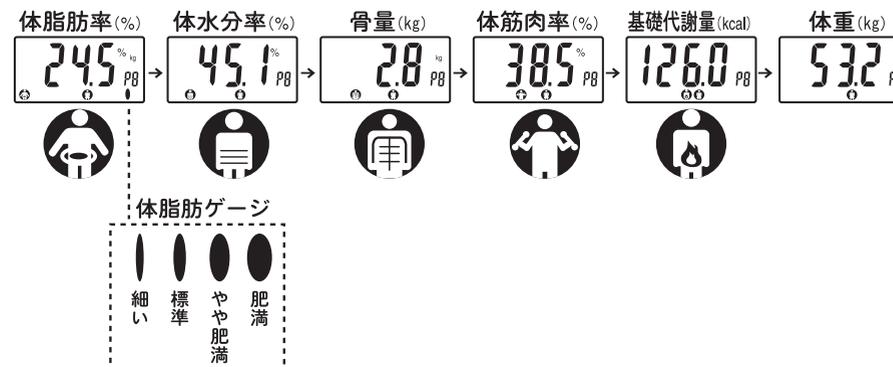
② 測定を開始する。

1 必ず0.0kg が表示されてから素足で足を「正しい位置」に乗せてください。

「正しい足の位置」
電極部にかかと、爪先がきちんと両足共に乗っている状態。

2 体重の測定がはじまります。その後、計測中に 0000 が表示され左から順に消えていきます。

※計測数値が表示されるまで本機から降りないでください。

③ 測定終了

はじめに体重が表示され、続いて体脂肪率→体水分率→骨量→体筋肉率→基礎代謝量→体重の結果が順番に2回表示され測定が終了します。

エラー表示 エラーの理由によって3タイプの表示が画面に現われます。
原因を解決してから 電源ボタンを押して測定を行なってください。

●計測不能、体重が計測範囲を超えている場合。

●靴下等を履いたまま測定したり、足の裏にゴミやほこりが付いたり、電極部に正しく乗れていない状態で測定した場合。
●かかとの表面が固い(角質層)状態の場合。
●基礎代謝量が表示される前に本機から降りた場合。

●電池の残量が少ないと表示されます。新しい電池と交換してください。

次のような方は、正しく測定できない場合があります。

●測定範囲を下回る、または超える数値の場合　●測定対象者がアスリートの方

⚠ 下記のような場合、正しい測定ができません。

●靴下等を履いたまま測定したり、足の裏にゴミやほこりが付いた状態で測定した場合。
●かかとの表面が固い(角質層)状態の場合。
●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合。
●体調不良などの場合。
●入浴直後や激しい運動後など多量の発汗をした状態の場合。
●正しく電極部に触れていない場合。

7. 判断基準

体組成とは

体組成とは体を構成している組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎるなどの体組成の乱れは生活習慣病・体調の乱れにもつながります。自身の体組成を知ることで、健康的な生活をおくるために目安になります。

体脂肪率とは

体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合のころです。肥満や痩せすぎの正確な判断は、体重ではなく体脂肪率で判断します。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく体温の維持、外部からの衝撃から体を守るクッション、肌の潤いを与える、しなやかなボディラインを作る、正常なホルモンバランスを保つなどの役割があります。多すぎず、少なすぎない適性値に体脂肪率を保つように心がけることをお勧めします。

【体脂肪率(%)と体脂肪判定】　参考基準(体重中の体脂肪の重さが占める割合)

年齢	女性				男性			
	細い	標準	やや肥満	肥満	細い	標準	やや肥満	肥満
10～39	14～20	21～25	26～31	32～38	11～17	18～23	24～29	30～36
40～55	15～21	22～26	27～32	33～38	12～18	19～24	25～30	31～37
56～90	16～22	23～27	28～33	34～38	13～19	20～25	26～31	32～38

体水分率とは

体水分率とは体重に占める体水分の割合のことです。体内に含まれる水分は血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などのことをいいます。これらは栄養分の運搬、老廃物の回収、体温を一定に保つなどの生命活動において重要な役割をになっています。
体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあります。また体脂肪率の高い人は低く、体脂肪率の低い人は高い傾向にあります。下記は体脂肪率の適性範囲にある人の体水分率です。

【体水分率(%)】体脂肪率が適性値にある場合の体水分率

性別	体水分率
男　性	約55～65%
女　性	約45～60%

骨量とは

骨量とは骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を意味します。骨は新陳代謝を繰り返し、常に新しい骨と入れ替わっています。骨は筋肉と密接な関係の組織で痩せすぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と適切な食事で筋肉と骨を維持することをお勧めします。

【骨量(kg)】　理想値(骨全体に占めるカルシウム等の量割合)

女性			男性		
～39kg	40～60kg	61kg～	～54kg	55～75kg	75kg～
1.7	2.1	2.4	2.4	2.8	3.1

※下記の方は正しい値がでない可能性がありあすので、あくまで参考値としてみてください。
- ●骨密度が低い骨粗しょう症の方
- ●高齢者・更年期もしくは閉経した方
- ●性ホルモンの投与を受けている方
- ●妊娠中、授乳中の方

※骨量は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本製品で測定した骨量は「骨密度」ではありません。骨の硬さ・強さ・骨折の危険度などを直接推定してるのものではありません。骨についてご心配な方は専門医へ受診されることをお勧めします。

体筋肉率とは

体筋肉率とは体重のうち、筋肉（骨格筋・平滑筋など）の重さ占める割合のことです。筋肉は体を動かしたり、体温を維持し、姿勢を保ち、心臓を動かしたりしている組織です。体筋肉率が減るとエネルギー消費も減る為脂肪が蓄積されやすくなり生活習慣病などの原因にもなります。適度な運動を心がけ、筋肉率の減少を予防することをお勧めします。

【体筋肉率(%)】　参考基準(体重中の筋肉の重さが占める割合)

女性				男性			
低い	標準	やや高い	高い	低い	標準	やや高い	高い
25%以下	26～27%	28～29%	30%以上	30%以下	31～34%	35～38%	39%以上

基礎代謝とは

基礎代謝とは、何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために生体で自動的に（生理的に）行われている活動で必要なエネルギーのことです。同じ体重でも体組成によって基礎代謝は変わります。体筋肉率が高いほど基礎代謝が高くなります。

【基礎代謝量(kcal/日)】　参考基準(基礎代謝とは目覚めている状態で生命を維持する為に必要な最小限のエネルギー消費量のことをいいます)

年　齢	女　性	男　性
1～2	700kcal/日	700kcal/日
3～5	860kcal/日	900kcal/日
6～8	1000kcal/日	1090kcal/日
9～11	1180kcal/日	1290kcal/日
12～14	1340kcal/日	1480kcal/日
15～17	1300kcal/日	1610kcal/日
18～29	1210kcal/日	1550kcal/日
30～49	1170kcal/日	1500kcal/日
50～69	1110kcal/日	1350kcal/日
70～	1010kcal/日	1220kcal/日

- ●測定時の条件(時間帯・体勢・体調など)により測定値が変動することがあります。
- ●この参考基準表は一般的な数値をまとめたものです。参考値として目安にしてください。
- ●計測結果は、目安であり日常生活活動によって差が生じます。決して自己判断しないでください。(計測値の評価、それに基づく運動メニュー等)必ず医師または、資格をもった専門家の指示に従ってください。
- ●成長期のお子様については成長の度合いによって差が大きくなることがあります。
- ●基礎代謝量は、厚生省「日本人の栄養所要量」基礎体位を参考にしています。

8.お手入れについて

【お手入れ方法】

●表面が汚れた場合は、本機から電池を取り外し、水に濡らして硬くしぼった軟らかい布で汚れを拭き取ってください。拭き取った後は陰干しして完全に乾かしてください。化学薬品や洗剤などで拭かないでください。また水洗いはしないでください。
●シンナー・ベンジン・スプレー式クリーナー類では絶対に拭かないでください。

⚠注　意

 濡れた手で本体を扱わないでください。

 本体のまる洗いはしないでください。

【収納時の注意】

●振動のあるところに収納しないでください。
●直射日光の当たる場所、高温・多湿の場所、火気や水気のある場所には収納しないでください。
●お子様の手の届くところに収納しないでください。
●表示部や操作部を押すような場所に立てかけたり、収納しないでください。電池の消耗が早まり、故障の原因となります。
●長期間使用しないときは電池を取り外してください。（電池を取り外しても、登録した個人データは保持されます）

9.アフターサービスについて

■アフターサービスのご依頼・ご相談は、弊社CSセンターまでご連絡ください。
■お取り扱い方法、またはお手入れが適切でないために生じた補修及び部品交換などは有償となります。予めご了承ください。
■品質向上（改良）のため予告なく製品及び外観の仕様を変更することがあります。予めご了承ください。

お客様自身の修理は大変危険です。 分解したり手を加えたりしないでください。

10.仕様

品番/品名（型番）		No.14370 / ジムライン 体組成計ヘルスメーターGH-40（BF706）
製品サイズ		約　310×330×25mm
製品重量		約　1.8kg　（電池のぞく）
材質		ABS樹脂、強化ガラス
最大計量（ひょう量）		150kg　（200g単位）
最小表示（目量）		200g
体脂肪率測定		5〜75%（0.1%単位）
体水分率測定		20〜75%（0.1%単位）
骨量測定		0.1kg単位
体筋肉率測定		10〜75%（0.1%単位）
基礎代謝量測定		1kcal単位（0〜9999kcal)
登録人数		10人
設定項目	年齢	10〜90歳
	性別	男　/　女
	身長	100〜220cm（1cm単位）
電源（使用電池）		ボタン電池（CR2032）×2個（別売）
生産国		中国製

※本機は一般家庭用です。業務用にはお使いになれません。
※改良のため予告無しに仕様を変更する場合があります。
※本書は代表的な図、画像を使用しております。製品と異なる場合があります。
※本書・ラベルで指示されている内容には必ず従ってください。本書に記載されている内容を無視した行為や、誤った操作によって生じたいかなる障害および損害についても、弊社では一切の責任を負いかねますのでご了承ください。お取り扱いには充分ご注意ください。

No.14370 /BF706

※改良のため予告無しに仕様を変更する場合があります。
※本書は代表的な図、画像を使用しております。製品と異なる場合があります。
※本書・ラベルで指示されている内容には必ず従ってください。本書に記載されている内容を無視した行為や、誤った操作によって生じたいかなる障害および損害についても、弊社では一切の責任を負いかねますのでご了承ください。お取り扱いには充分ご注意ください。
※破棄の際は、お住まいの地域のルールに従ってください。

■万一、不明な点や異常な箇所がありましたら、下記までご連絡ください。

お問い合わせ窓口 **0120-889-396** **株式会社オオトモ サポートセンター**

【受付時間】9：00～12：00、13：00～17：00（土日祝祭日・弊社指定日を除く）

[販売元] **株式会社オオトモ** 〒559-0025 大阪府大阪市住之江区平林南1丁目5番15号 TEL：06-6654-3391